

Cáncer: ¿Cómo Puedo Reducir El Riesgo?



En 2019, aproximadamente 1.7 millones de estadounidenses se les diagnosticará cáncer y más de 600,000 podrían morir por la enfermedad. A 110,000 Neoyorquinos les diagnostican cáncer todos los años y solo es el segundo en la tasa de mortalidad después de las enfermedades cardíacas.

La cantidad de sobrevivientes de cáncer en Estados Unidos ha aumentado constantemente y se estima que superará los 20 millones en total en 2026. Puede que esto se deba al aumento de la detección y a mejoras significativas en el tratamiento.



Septiembre es el **Mes de la concientización sobre el cáncer de próstata y ovario**, este es el mejor momento para saber más sobre la prevención y el tratamiento. Su médico general y ginecólogo/obstetra realizan pruebas y exámenes para detectar ambos tipos de cáncer. Asegúrese de realizar consultas anuales y converse con su médico sobre las opciones de detección. **La detección temprana es el mejor tratamiento.**

Factores de riesgo comunes y cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo

Existen varios factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de padecer cáncer, algunos de los cuales se pueden controlar y otros no, como la edad o los antecedentes familiares. A continuación, se enumeran los factores de riesgo comunes y las medidas que se pueden tomar para minimizar el riesgo de padecer esta enfermedad:

- ✓ **Mala alimentación. Mantenga una dieta saludable:** las dietas que implican un alto consumo de carne roja y un bajo consumo de frutas y verduras suelen dar lugar a un riesgo levemente mayor de padecer cáncer.
- ✓ **Obesidad. Haga ejercicios regularmente:** al igual que mantener una dieta saludable, hacer ejercicios regularmente ayuda a reducir el riesgo de obesidad, que es un factor de riesgo importante para padecer cáncer.
- ✓ **Consumo de tabaco. Evite fumar:** el consumo de tabaco

de cualquier tipo puede provocar varios tipos de cáncer, incluido cáncer de pulmón, garganta, boca, páncreas y otros.

- ✓ **Exposición a contaminantes ambientales, como rayos UV del sol, radiación y carcinógenos.** **Protéjase del sol:** la radiación UV es la principal causa del cáncer de piel, que es la forma más común de cáncer.
- ✓ **Vacúnese:** ciertas vacunas, incluida la vacuna contra el virus del papiloma humano (Human Papilloma Virus, HPV), pueden prevenir enfermedades que aumentan el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- ✓ **Realícese pruebas de detección regulares:** los adultos, especialmente los adultos mayores, deben hacerse pruebas de detección regulares para garantizar la detección temprana de las células cancerosas y aumentar las posibilidades de recibir un tratamiento efectivo.

SI NOTA ALGÚN CAMBIO EN EL CUERPO QUE LE PREOCUPA, COMUNÍQUESE CON SU MÉDICO.



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

DESEA MÁS CONSEJOS DE SALUD? VISITE NUESTRA PÁGINA WEB PARA UNIRSE A NUESTRA LISTA DE CORREO